KERSTSTOL

Wat heb je nodig voor amandelspijs?

50 gram blanke rozijnen
50 gram amandelmeel
rasp van ¼ citroen
1 ei

Wat heb je nodig voor het brooddeeg?

250 gram magere kwark
275 gram volkorenmeel
1 ei
150 gram krenten / rozijnen / gedroogd fruit
20 gram zonnebloemolie
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel kaneel
Snufje zout

Zo maak je het

1. We beginnen met het maken van het amandelspijs.
2. Splits het ei en doe de helft van het eiwit in de keukenmachine.
3. Doe daar blanke rozijnen, het amandelmeel en de rasp van de citroen bij en hak alles fijn tot het de structuur van spijs krijgt. Is het mengsel te droog, voeg dan 1 tot 3 eetlepels water toe. Hak alles tot een gladde massa en laat het daarna opstijven in de koelkast.
4. Laat de krenten / rozijnen / gedroogd fruit 10 minuten wellen in kokend water.
5. Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).
6. Meng de kwark met de olie en de restjes eiwit en dooier, met nog een ei goed door elkaar.
7. Voeg de meel, het zout, het bakpoeder en de kaneel toe en roer nog even goed door.
8. Meng de rozijnen door het deeg en kneed het deeg goed.
9. Bekleed een bakplaat met bakpapier en maak van het deeg een plat brood op de bakplaat.
10. Haal het amandelspijs uit de koelkast en maak er een lange staaf van en leg deze midden op het brood. Vouw het brood dicht, zodat het amandelspijs in het midden van het brood zit. Leg het brood met de vouwkant naar beneden.
11. Bak de stol in ongeveer 35 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven.
12. Laat de stol minimaal 10 minuten afkoelen, snijd het in plakken en serveer.

Eet smakelijk!

Tip: Wij gebruikte een mix van krenten, rozijnen, blanke rozijnen en gedroogde abrikozen. Je kan eventueel ook noten aan het deeg toevoegen. Hierdoor bevat het wel meer calorieën. Het is heerlijk met een laagje AH lekker licht en eventueel een plakje 30+ kaas.

Voedingswaarde per plak (55 gram)

Energie	149 kcal
Eiwit	6,2 gram
Koolhydraten	23,2 gram
Vet	3,9 gram
Vezels	2,7 gram
Zout	0,1 gram